

Mastère Spécialisé

Prévention et Rééducation des Lésions Sportives

Approuvé par la NBA





Mastère Spécialisé Prévention et Rééducation des Lésions Sportives

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/master/master-prevention-reeducation-lesions-sportives

Sommaire

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Compétences

page 14

04

Direction de la formation

page 18

05

Structure et contenu

page 26

06

Méthodologie

page 32

07

Diplôme

page 40

01

Présentation

La figure de l'entraîneur personnel est une profession en pleine expansion, à la fois en raison du grand nombre de personnes qui ont intégré le sport dans leur vie quotidienne, des sportifs de haut niveau qui ont besoin de professionnels qualifiés pour les conseiller dans leur entraînement, et des personnes sédentaires qui ont besoin de l'aide des entraîneurs personnels pour améliorer leur physique et, surtout, leur santé. Dans ce TECH donne au professionnel les clés pour apprendre à guider chaque personne dans son entraînement, quelle que soit sa situation, mais en mettant l'accent sur la réadaptation sportive, la récupération fonctionnelle et la prévention des blessures.



“

Chaque personne a des caractéristiques physiques différentes, ce qui signifie que des séances d'entraînement spécifiques sont nécessaires pour récupérer des blessures. Apprenez la meilleure façon de traiter chaque blessure avec ce Programmes complet"

De plus en plus de personnes décident d'engager un entraîneur personnel pour améliorer leur condition physique, augmenter leurs performances sportives ou guérir de certaines blessures causées par un exercice physique régulier. Tout cela rend nécessaire l'existence de professionnels qualifiés et au fait des dernières évolutions technologiques qui peuvent être appliquées dans leurs techniques et exercices de rééducation. C'est dans ce contexte qu'est né ce Mastère Spécialisé en Prévention et Rééducation des Lésions Sportives.

Ce programme est unique parmi celles qui existent dans le domaine, car c'est la première qui intègre la réhabilitation, la récupération et la prévention tant pour les blessures sportives qu'au niveau fonctionnel. Tout cela dans un seul Mastère Spécialisé de la plus haute qualité et créé par des professionnels ayant de grandes répercussions dans ce domaine.

De même, ce Mastère Spécialisé de préparation présente une série de qualités qui apporteront un plus en matière de connaissances aux futurs étudiants. Ainsi, les élèves apprendront les aspects nutritionnels, tels que l'importance de la consommation de produits phytochimiques et d'aliments riches en ces substances dans l'amélioration de l'état de santé, ainsi que dans la récupération biologique et, surtout, l'importance de l'eau et de l'hydratation en tant que partie essentielle tout au long du processus de récupération.

D'autre part, l'introduction de la méthode Pilates avec ses différentes variantes, tant en rééducation qu'en réadaptation, constitue une nouveauté en matière de Préparation de ce type. En outre, un accent mis sur le travail préventif et le travail essentiel de l'entraîneur personnel pour promouvoir et prescrire ce type de travail. Une Formation en *coaching* et en stratégies commerciales est également très importante pour garantir le succès du travail professionnel.

L'équipe enseignante de ce Mastère Spécialisé en Prévention et Rééducation des Lésions Sportives a fait une sélection minutieuse de chacun des thèmes de cette Mastère Spécialisé afin d'offrir aux étudiants une opportunité d'étude la plus complète possible et toujours en lien avec l'actualité.

Ainsi, TECH s'est proposé de créer des contenus de la plus haute qualité pédagogique et éducative qui feront des étudiants des professionnels accomplis, en suivant les normes de qualité les plus élevées de l'enseignement au niveau international.

Ce **Mastère Spécialisé en Prévention et Rééducation des Lésions Sportives** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement de nombreuses études de cas présentées par des spécialistes en entraînement personnel
- ◆ Son contenu graphique, schématique et éminemment pratique est destiné à fournir des informations disciplines médicales indispensables à la pratique professionnelle
- ◆ Des exercices où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Le système d'apprentissage interactif, basé sur des algorithmes, pour la prise de décision
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes en matière de formation personnelle
- ◆ Leçons théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder au contenu à partir de n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



Plongez dans l'étude de ce Mastère Spécialisé en de haut niveau et améliorez vos compétences en matière de Prévention et Rééducation des Lésions Sportives"

“

Ce Mastère Spécialisé est le meilleur investissement que vous puissiez faire dans le choix d'un programme de remise à niveau pour deux raisons: en plus d'actualiser vos connaissances en tant qu'entraîneur personnel, vous obtiendrez un diplôme de Mastère Spécialisé de TECH Université Technologique"

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine des sciences du sport apportant leur expérience professionnelle à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus par des sociétés de premier plan et des universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel. Ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi l'étudiant devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent à lui tout au long du Mastère Spécialisé. Pour ce faire, aura l'aide d'un système vidéo interactif innovant réalisé par des experts reconnus en matière de Prévention et Rééducation des Lésions Sportives et disposant d'une grande expérience.

Le Mastère Spécialisé vous permet de vous exercer dans des environnements simulés, qui offrent un apprentissage immersif programmé pour une formation en situation réelle.

Ce Mastère Spécialisé 100% en ligne vous permettra de combiner vos études avec votre travail professionnel tout en augmentant vos connaissances dans ce domaine.



02

Objectifs

L'objectif principal de ce programme est le développement de l'apprentissage théorique et pratique, afin que le professionnel des sciences du sport puisse maîtriser de manière pratique et rigoureuse l'application de l'entraînement personnel visant la rééducation sportive, la récupération fonctionnelle et la prévention des blessures.



“

*Notre objectif est d'atteindre
l'excellence académique et de vous
aider à réussir professionnellement.
N'hésitez plus et rejoignez-nous”*



Objectifs généraux

- ◆ Acquérir des compétences en Prévention et Rééducation des Lésions Sportives
- ◆ Évaluer l'athlète du point de vue de sa condition physique, fonctionnelle et biomécanique afin de détecter les aspects qui entravent la récupération ou favorisent les rechutes de la blessure
- ◆ Concevoir à la fois un travail spécifique de rééducation et de récupération et un travail intégral individualisé
- ◆ Acquérir une spécialisation dans les pathologies de l'appareil locomoteur ayant la plus grande incidence dans l'ensemble de la population
- ◆ Être capable de planifier des programmes de prévention, de rééducation et de réadaptation fonctionnelle
- ◆ Étudier en profondeur les caractéristiques des différents types de blessures les plus fréquemment subies par les sportifs de nos jours
- ◆ Évaluer les besoins nutritionnels du sujet et établir des recommandations et compléments alimentaires favorisant le processus de récupération
- ◆ Évaluer et contrôler le processus évolutif de la récupération et/ou de la rééducation d'une blessure d'un athlète ou d'un utilisateur
- ◆ Acquérir des compétences et des capacités en matière de réadaptation, de prévention et de récupération, augmentant ainsi les possibilités professionnelles en tant qu'entraîneur personnel
- ◆ Différencier d'un point de vue anatomique les différentes parties et structures du corps humain
- ◆ Améliorer la condition physique de l'athlète blessé dans le cadre d'un travail global visant à obtenir une récupération plus importante et plus efficace après une blessure
- ◆ Utiliser des techniques *coaching* qui permettent d'aborder les aspects psychologiques généraux de l'athlète ou du sujet blessé, afin de favoriser une approche efficace du travail d'entraînement personnel
- ◆ Comprendre le marketing comme un outil clé pour réussir la formation personnelle dans le domaine de la Prévention et Rééducation des Lésions Sportives





Objectifs spécifiques

Module 1. Entraînement personnel

- ◆ Acquérir une meilleure compréhension des différentes caractéristiques de la profession d'entraîneur personnel
- ◆ Intégrer les concepts d'entraînement de l'équilibre, de l'entraînement cardiovasculaire, de la force, de la plyométrie, de la vitesse, de l'agilité, etc. , comme un outil clé pour le personnel dans la prévention des blessures et la rééducation
- ◆ Concevoir des programmes de formation individualisés en fonction des caractéristiques du sujet pour obtenir de meilleurs résultats

Module 2. Travail préventif pour la pratique du sport

- ◆ Identifier les facteurs de risque liés à la pratique d'une activité physique et sportive
- ◆ Utiliser différents types de matériels pour la planification de différents types d'exercices dans un programme d'entraînement personnalisé
- ◆ Apprendre les exercices de la méthode pilates avec différents types de machines conçues fondamentales dans le travail préventif
- ◆ Voir le *Stretching* et la *rééducation posturale* comme méthodes essentielles pour la Prévention des blessures et des altérations de l'appareil locomoteur

Module 3. Structure de l'appareil locomoteur

- ◆ Gérer les différents concepts anatomiques: axes, plans et position anatomique
- ◆ Différencier les différents éléments constituant l'appareil locomoteur
- ◆ Voir les processus de fonctionnement de l'appareil locomoteur actif et passif intégré

Module 4. Évaluation de la condition physique, fonctionnelle et biomécanique

- ◆ Utiliser la biomécanique du mouvement comme outil clé dans le processus de Prévention et de Réadaptation
- ◆ Préciser l'importance de réaliser une évaluation nutritionnelle, biochimique, génétique et de la qualité de vie, de la période initiale à la fin du processus
- ◆ Évaluer les différents paramètres liés à la condition physique: force, vitesse, souplesse, endurance
- ◆ Détecter les anomalies qui entravent ou empêchent un processus correct de Récupération/Rééducation

Module 5. Blessures courantes chez les athlètes

- ◆ Préciser l'étiologie des lésions les plus fréquentes survenant dans la pratique sportive
- ◆ Identifier les causes des principales blessures dans le sport
- ◆ Distinguer les différents types de blessures: tendon, muscle, os, ligament et articulation

Module 6. L'exercice pour la réadaptation des Blessures Sportives

- ◆ Faire de l'exercice et de l'activité physique une stratégie d'amélioration de la santé
- ◆ Classer les différents types d'exercices en fonction de la planification de l'entraînement personnalisé à réaliser
- ◆ Différencier les différents types d'exercices physiques spécifiques en fonction des muscles ou groupes de muscles à réadapter
- ◆ Gérer les différentes techniques qui sont appliquées dans le traitement des blessures produites dans la pratique sportive
- ◆ Utiliser la rééducation proprioceptive dans tous les processus de rééducation et de récupération, pour réduire la prévalence de la récurrence des blessures
- ◆ Planifier et concevoir des programmes et des protocoles spécifiques ayant des effets préventifs
- ◆ Gérer les différents types de sports et les pratiques sportives essentielles en tant que coadjuvants pendant le processus de Rééducation fonctionnelle et de Récupération

Module 7. Pathologies fréquentes de l'appareil locomoteur

- ◆ Analyser la gravité des pathologies ligamentaires et leur évaluation pour une meilleure rééducation et plus efficace
- ◆ Se concentrer sur l'analyse des pathologies articulaires en raison de leur forte incidence au niveau sportif
- ◆ Examiner les pathologies les plus courantes qui se produisent habituellement dans la colonne vertébrale
- ◆ Évaluer la douleur comme un élément à prendre en compte dans le diagnostic d'une lésion plus ou moins importante

Module 8. Exercice pour la récupération fonctionnelle

- ◆ Analyser les différentes possibilités offertes par l'entraînement fonctionnel et la rééducation avancée
- ◆ Appliquer la méthode Pilates comme un système intégral pour la rééducation de l'appareil locomoteur dans le cadre d'une récupération fonctionnelle
- ◆ Planifier des exercices et des programmes Pilates spécifiques pour les différentes zones de l'appareil locomoteur avec et sans appareil

Module 9. Nutrition pour la Réadaptation et la Récupération Fonctionnelle

- ◆ Aborder le concept de nutrition intégrale comme un élément clé dans le processus de réadaptation fonctionnelle et de récupération
- ◆ Distinguer les différentes structures et propriétés des macronutriments et des micronutriments
- ◆ Donner la priorité à l'importance de l'apport en eau et de l'hydratation dans les processus de récupération
- ◆ Analyser les différents types de substances phytochimiques et leur rôle essentiel dans l'amélioration de l'état de santé et la régénération de l'organisme

Module 10. Coaching et *business* de l'entraîneur personnel

- ◆ Acquérir une connaissance approfondie des éléments spécifiques de la profession d'entraîneur personnel
- ◆ Acquérir et comprendre les différentes habitudes et modes de vie sains, ainsi que leurs possibilités de mise en œuvre
- ◆ Appliquer des stratégies de motivation pour obtenir de meilleurs résultats dans le processus de rééducation sportive et de récupération fonctionnelle
- ◆ Planifier et concevoir des espaces qui favorisent un meilleur développement du travail spécifique de formation personnelle à effectuer
- ◆ Comprendre le processus de coaching personnel dans lequel la relation avec le client et le *Feedback* qu'il fournit sont fondamentaux

“

Le domaine du sport a besoin de professionnels formés et nous vous donnons les clés pour vous placer dans l'élite professionnelle”



03

Compétences

Après avoir réussi les évaluations du Mastère Spécialisé en Prévention et Rééducation des Lésions Sportives, le professionnel aura acquis les compétences nécessaires pour une praxis de qualité et actualisée basée sur la méthodologie d'enseignement la plus innovante.



TRAINER



“

*Ce programme vous permettra
d'acquérir les compétences
nécessaires pour être plus brillant
dans votre travail quotidien"*



Compétences générales

- ♦ Programmer, planifier et rechercher le processus de prévention, de rééducation sportive et de récupération fonctionnelle à travers un programme d'entraînement individualisé
- ♦ Réaliser la planification et l'exécution de programmes visant la prévention et la rééducation sportive et la récupération fonctionnelle à réaliser dans un club sportif, une fédération sportive et/ou des centres sportifs, des entités liées à l'activité physique pour la santé et des centres qui travaillent avec des personnes ayant un handicap physique ou des blessures

“

Renforcez vos compétences grâce à notre formation de qualité et donnez un coup de pouce à votre carrière”





Compétences spécifiques

- ◆ Connaître les particularités de l'entraînement personnel adapté à chaque personne et concevoir des programmes individualisés et spécifiques en fonction des besoins des sportifs
- ◆ Planifier des exercices spécifiques pour chaque séance d'entraînement, en utilisant des machines pour l'entraînement fonctionnel ou des techniques Pilates
- ◆ Avoir une connaissance approfondie de l'appareil locomoteur
- ◆ Avoir une connaissance approfondie de la biomécanique du mouvement et l'appliquer dans le processus de de la rééducation
- ◆ Connaître et identifier les principales blessures sportives
- ◆ Concevoir et réaliser des sessions de formation personnalisées
- ◆ Identifier les principales pathologies articulaires et ligamentaires
- ◆ Planifier des exercices de réadaptation en appliquant la méthode pilates pour la Rééducation de l'appareil locomoteur
- ◆ Créer des régimes nutritionnels adaptés aux besoins de chaque athlète et tenant compte de leur type de blessure
- ◆ Appliquer les techniques de *coaching* à l'entraînement personnel et appliquer la motivation pour obtenir de meilleurs résultats dans la récupération de l'athlète

04

Direction de la formation

L'équipe enseignante, experte en Entraînement personnel, jouit d'un grand prestige dans la profession. Ce sont des professionnels ayant une longue expérience de l'enseignement qui se sont réunis pour aider les étudiants à donner un coup de pouce à leur profession. À cette fin, ils ont élaboré ce Mastère Spécialisé avec les dernières mises à jour dans le domaine qui vous permettront de vous former et d'accroître vos compétences dans ce secteur.





“ Apprenez des meilleurs professionnels et devenez un professionnel accompli”

Internationaler Gastdirektor

Le Docteur Charles Loftis est un spécialiste renommé qui travaille comme **thérapeute de la performance sportive** pour les **Portland Trail Blazers de la NBA**. Son impact sur la première ligue mondiale de basket-ball a été considérable, car il a apporté une expertise reconnue dans la création de programmes de force et du conditionnement.

Avant de rejoindre les Trail Blazers, il était l'entraîneur en chef de musculation et de conditionnement des Wolves de l'Iowa, où il a mis en place et supervisé le développement d'un programme complet pour les joueurs. En fait, son expérience dans le domaine de la performance sportive a commencé avec la création de XCEL Performance and Fitness, dont il était le fondateur et l'entraîneur principal. Charles Loftis y a travaillé avec un large éventail d'athlètes pour développer des programmes de force et du conditionnement, ainsi que pour la **prévention et la rééducation des blessures sportives**.

Sa formation universitaire dans le domaine de la chimie et de la biologie lui donne une perspective unique sur la science qui sous-tend la performance sportive et la thérapie physique. À ce titre, il est détenteur des titres CSCS et RSCC de l'Association Nationale de la Force et du Conditionnement (NSCA), qui reconnaissent ses connaissances et ses compétences dans ce domaine. Il est également certifié en PES (Spécialiste de l'Amélioration des Performances), en CES (Spécialiste des Exercices Correctifs) et en aiguilles sèches.

Dans l'ensemble, le Docteur Charles Loftis est un membre essentiel de la communauté de la NBA, travaillant directement avec la force et la performance des athlètes d'élite, ainsi qu'avec la prévention et la réhabilitation nécessaires de diverses blessures sportives.



Dr. Loftis, Charles

- ♦ Spécialiste de la performance sportive avec les Portland Trail Blazers - Oregon, USA
- ♦ Entraîneur en chef de la force et du conditionnement pour les Iowa Wolves
- ♦ Fondateur et entraîneur en chef de XCEL Performance and Fitness
- ♦ Entraîneur en chef des performances de l'équipe masculine de basket-ball de l'Oklahoma Christian University
- ♦ Thérapeute physique à Mercy
- ♦ Docteur en Thérapie Physique de l'Université de Langston
- ♦ Licence en Chimie et Biologie de l'Université de Langston

“

Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”

Internationaler Gastdirektor

Isaiah Covington est un coach de performance hautement qualifié qui possède une vaste expérience dans le traitement et la prise en charge d'une variété de blessures chez les athlètes d'élite. En fait, sa carrière professionnelle s'est orientée vers la **NBA**, l'une des ligues sportives les plus importantes au monde. Il est l'**entraîneur de performance des Bolton Celtics**, l'une des équipes les plus importantes de la Conférence de l'Est, avec la plus grande projection aux États-Unis.

Son travail dans une ligue aussi exigeante l'a amené à se spécialiser dans l'optimisation du **potentiel physique et mental** des joueurs. Son expérience passée avec d'autres équipes, comme les Golden State Warriors et les Santa Cruz Warriors, a été déterminante. Cela lui a également permis de travailler sur les blessures sportives, en se concentrant sur la **prévention et la rééducation** des blessures les plus courantes chez les athlètes d'élite.

Sur le plan universitaire, il s'est intéressé à la kinésiologie, aux sciences de l'exercice et au sport de haut niveau. Cela l'a amené à exceller de manière prolifique dans la NBA, en travaillant au quotidien avec certains des joueurs de basket les plus importants et des équipes d'entraîneurs les plus importantes au monde.



D. Covington, Isaiah

- Entraîneur de performance des Boston Celtics - Massachusetts, États-Unis
- Entraîneur de performance des Golden State Warriors
- Entraîneur principal de performance des Santa Cruz Warriors
- Entraîneur de performance aux Pacers Sports & Entertainment
- Licence en Kinésiologie et Sciences de l'exercice de l'Université du Delaware
- Spécialisation en Gestion de l'Entraînement
- Master en Kinésiologie et Sciences de l'exercice de l'Université de Long Island
- Master en Sport de Haut Niveau de l'Université Catholique d'Australie

“

Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”

Direction



Dr González Matarín, Pedro José

- ♦ Docteur en sciences de la santé
- ♦ Diplôme d'Enseignant en Éducation Physique
- ♦ Master en Récupération Fonctionnelle dans l'Activité Physique et le Sport
- ♦ Master en Médecine Régénérative
- ♦ Maîtrise en Activité Physique et Santé
- ♦ Master en Diététique
- ♦ Études supérieures en Obésité
- ♦ Troisième cycle en Nutrition et Diététique
- ♦ Troisième cycle en Médecine Génomique, Pharmacogénétique et Nutriginétique
- ♦ Professeur Engagé Docteur et Université Privée (DEVA)
- ♦ PDI collaborateur à UNIR, VIU, UOC et TECH



05

Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par une équipe de professionnels conscients des implications de la formation dans la pratique quotidienne, conscients de la pertinence d'une formation actuelle en matière d'entraînement personnel, et engagés dans un enseignement de qualité grâce aux nouvelles technologies éducatives.





“

Nous disposons du programme scientifique le plus complet et le plus récent du marché. Nous voulons vous offrir la meilleure spécialisation possible”

Module 1. Entraînement personnel

- 1.1. Entraînement personnel
- 1.2. Entraînement à la flexibilité
- 1.3. Entraînement et Endurance cardio-respiratoire
- 1.4. Entraînement core-training
 - 1.4.1. Musculation core-training
 - 1.4.2. Formation aux systèmes de stabilisation
 - 1.4.3. Science fondamentale et formation
 - 1.4.4. Lignes directrices pour la formation de base
 - 1.4.5. Conception du programme de formation de base
- 1.5. Entraînement de l'équilibre
- 1.6. Entraînement pliométrique
 - 1.6.1. Principes de l'entraînement pliométrique
 - 1.6.2. Conception d'un programme d'entraînement pliométrique
- 1.7. Entraînement de la vitesse et de l'agilité
- 1.8. Entraînement en force
- 1.9. Concevoir des programmes intégrés pour une performance optimale
- 1.10. Modalités d'exercice

Module 2. Travail préventif pour la pratique du sport

- 2.1. Facteurs de risque dans le sport
- 2.2. Travail d'exercice en Mat
- 2.3. Reformer et Cadillac
- 2.4. Silla Wunda
- 2.5. *Stretching* Global Actif et Rééducation Posturale Globale
- 2.6. Fitball
- 2.7. TRX
- 2.8. *Body Pump*
- 2.9. *Medicine Ball* et Kettlebells
- 2.10. *Thera Band*
 - 2.10.1. Avantages et propriétés
 - 2.10.2. Exercices individuels
 - 2.10.3. Exercices en binôme
 - 2.10.4. Programme d'entraînement

Module 3. Structure de l'appareil locomoteur

- 3.1. Position anatomique, axes et plans
- 3.2. Os
- 3.3. Articulations
 - 3.3.1. Étiologie
 - 3.3.2. Synarthrose
 - 3.3.3. Amphiarthrose
 - 3.3.4. Diarthrose
- 3.4. Cartilage
- 3.5. Tendons et Ligaments
- 3.6. Muscles squelettiques
- 3.7. Développement du système musculo-squelettique
- 3.8. Les composants du système musculo-squelettique
- 3.9. Contrôle nerveux des muscles squelettiques
- 3.10. Contraction musculaire
 - 3.10.1. Fonctionnement de la contraction musculaire
 - 3.10.2. Types de contraction musculaire
 - 3.10.3. Bioénergétique musculaire

Module 4. Évaluation de la condition physique, fonctionnelle et biomécanique

- 4.1. Anatomie et Kinésiologie
- 4.2. Science du Mouvement Humain
- 4.3. Biomécanique appliquée:
- 4.4. La consultation initiale du client
- 4.5. Évaluation des mouvements fonctionnels
 - 4.5.1. Détection, test et évaluation des mouvements
 - 4.5.2. *Functional Movement Screen* (FMS)
 - 4.5.3. Évaluation sélective du mouvement fonctionnel
 - 4.5.4. Essais spécifiques de performance fonctionnelle
- 4.6. Évaluation Nutritionnelle, Génétique, Biochimique et de la Qualité de Vie
- 4.7. Biomécanique
 - 4.7.1. Principes fondamentaux de la biomécanique
 - 4.7.2. Biomécanique du mouvement humain
 - 4.7.3. Contrôle musculaire du mouvement
 - 4.7.4. Biomécanique des exercices de résistance
- 4.8. Évaluation de la condition physique
- 4.9. Détection et stratification des risques

Module 5. Blessures courantes chez les athlètes

- 5.1. Blessures à l'épaule dans le sport
 - 5.1.1. Aspects pertinents de l'épaule
 - 5.1.2. Blessures et troubles aigus et chroniques liés à l'instabilité de l'épaule
 - 5.1.3. Lésions de la clavicule
 - 5.1.4. Lésions nerveuses dans la région de l'épaule
 - 5.1.5. Lésions du plexus brachial
- 5.2. Blessures au bras
- 5.3. Les blessures du coude dans le sport
- 5.4. Blessures de l'avant-bras, du poignet et de la main dans le sport
- 5.5. Blessures à la tête et au visage dans le sport
- 5.6. Blessures de la gorge, de la poitrine et de l'abdomen dans le sport
- 5.7. Blessures du dos et de la colonne vertébrale dans le sport
 - 5.7.1. Aspects relatifs au dos et à la colonne vertébrale
 - 5.7.2. Diagnostic du mal de dos
 - 5.7.3. Lésions du cou et de la région cervicale
 - 5.7.4. Lésions de la région thoracique et lombaire
- 5.8. Blessures de l'articulation de la hanche, du bassin et de l'aîne dans le sport
- 5.9. Blessures de la cuisse, du genou et de la jambe dans le sport
- 5.10. Blessures de la cheville et du pied dans le sport

Module 6. L'exercice pour la réadaptation des Blessures Sportives

- 6.1. L'activité et l'exercice physique pour améliorer la santé
- 6.2. Classification et critères de sélection des exercices et mouvements
- 6.3. Principes de l'entraînement sportif
 - 6.3.1. Principes biologiques
 - 6.3.1.1. Unité fonctionnelle
 - 6.3.1.2. Multilatéralité
 - 6.3.1.3. Spécificité
 - 6.3.1.4. Surcharge
 - 6.3.1.5. Supercompensation
 - 6.3.1.6. Individualisation
 - 6.3.1.7. Continuité
 - 6.3.1.8. Progression

- 6.3.2. Principes pédagogiques
 - 6.3.2.1. Transfert
 - 6.3.2.2. Efficacité
 - 6.3.2.3. Stimulation volontaire
 - 6.3.2.4. Accessibilité
 - 6.3.2.5. Périodisation
- 6.4. Techniques appliquées au traitement des blessures sportives
- 6.5. Protocoles d'action spécifiques
- 6.6. Phases du processus de récupération organique et de récupération fonctionnelle
- 6.7. Conception d'exercices préventifs
- 6.8. Exercices physiques spécifiques par groupes de muscles
- 6.9. Rééducation proprioceptive
 - 6.9.1. Bases de l'entraînement proprioceptif et kinesthésique
 - 6.9.2. Conséquences proprioceptives des blessures
 - 6.9.3. Développement de la propriété sportive
 - 6.9.4. Matériaux pour le travail de la proprioception
 - 6.9.5. Phases de la rééducation proprioceptive
- 6.10. La pratique et l'activité sportives pendant le processus de récupération

Module 7. Pathologies fréquentes de l'appareil locomoteur

- 7.1. Cervicalgie, Dorsalgie et Lombalgie
- 7.2. Scoliose
- 7.3. Hernie discale
- 7.4. Tendinite de l'épaule
- 7.5. Épicondylite
 - 7.5.1. Épidémiologie
 - 7.5.2. Anatomie pathologique
 - 7.5.3. Clinique
 - 7.5.4. Diagnostic
 - 7.5.5. Traitement
- 7.6. Arthrose de la hanche
- 7.7. Gonarthrose

- 7.8. Fasciite plantaire
 - 7.8.1. Conceptualisation
 - 7.8.2. Facteurs de risque
 - 7.8.3. Symptomatologie
 - 7.8.4. Traitements
- 7.9. Hallux Valgus et pieds plats
- 7.10. Entorse de la cheville

Module 8. Exercice pour la récupération fonctionnelle

- 8.1. Entraînement Fonctionnel et Réadaptation Avancée
 - 8.1.1. Fonction et Réadaptation fonctionnelle
 - 8.1.2. Proprioception, récepteurs et contrôle neuromusculaire
 - 8.1.3. Système nerveux central: intégration du contrôle moteur
 - 8.1.4. Principes de la prescription d'exercices thérapeutiques
 - 8.1.5. Restauration de la proprioception et du contrôle neuromusculaire
 - 8.1.6. Le modèle de réadaptation en 3 phases
- 8.2. La science du Pilates pour la Rééducation
- 8.3. Principes de la méthode Pilates
- 8.4. Intégration du Pilates pour la Rééducation
- 8.5. Méthodologie et équipement nécessaires à une pratique efficace
- 8.6. La colonne cervicale et thoracique
- 8.7. La colonne lombaire
- 8.8. L'épaule et la hanche
- 8.9. Le genou
- 8.10. Le pied et la cheville



Module 9. Nutrition pour la Réadaptation et la Récupération Fonctionnelle

- 9.1. La nutrition intégrale comme élément clé de la prévention et de la récupération des blessures
- 9.2. Glucides
- 9.3. Protéines
- 9.4. Graisses
 - 9.4.1. Saturées
 - 9.4.2. Insaturées
 - 9.4.2.1. Monoinsaturées
 - 9.4.2.2. Polyinsaturées
- 9.5. Vitamines
 - 9.5.1. Hydrosolubles
 - 9.5.2. Liposolubles
- 9.6. Minéraux
 - 9.6.1. Macrominéraux
 - 9.6.2. Microminéraux
- 9.7. Fibre
- 9.8. Eau
- 9.9. Phytochimiques
 - 9.9.1. Phénols
 - 9.9.2. Thiols
 - 9.9.3. Terpènes
- 9.10. Compléments alimentaires pour la prévention et la récupération fonctionnelle

Module 10. Coaching et *business* de l'entraîneur personne

- 10.1. Les débuts de l'entraîneur personnel
- 10.2. *Coaching* pour l'entraîneur personnel
- 10.3. L'entraîneur personnel en tant que promoteur de l'exercice et les effets sur la santé et les performances
 - 10.3.1. Les principes de base de l'exercice physique
 - 10.3.2. Réponses à l'exercice aigu
 - 10.3.3. Effets de l'exercice sur la performance
 - 10.3.3.1. Endurance
 - 10.3.3.2. Force et puissance
 - 10.3.3.3. Balance
 - 10.3.4. Les effets de l'exercice sur la santé
 - 10.3.4.1. Santé physique
 - 10.3.4.2. Santé mentale
- 10.4. Nécessité d'un changement de comportement
- 10.5. L'entraîneur personnel et la relation avec le client
- 10.6. Outils de motivation
 - 10.6.1. Enquête appréciative
 - 10.6.2. Entretien de motivation
 - 10.6.3. Construire des expériences positives
- 10.7. Psychologie pour l'entraîneur personnel
- 10.8. La carrière de l'entraîneur personnel
- 10.9. Conception et entretien des installations et des matériaux



Une expérience éducative unique, clé et décisive pour stimuler votre développement professionnel et sauter le pas”

06

Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”

À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”



Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.



L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.

Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“*Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours*”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.



Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.



Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



Pratique des aptitudes et des compétences

Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Prévention, Rééducation, et Réadaptation des Blessures Sportives vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Mastère Spécialisé délivré par TECH Université Technologique.



“

Terminez ce programme avec succès et recevez votre Mastère Spécialisé sans avoir à vous soucier des déplacements ou de la paperasserie”

Ce **Mastère Spécialisé en Prévention et Rééducation des Lésions Sportives** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Mastère Spécialisé** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Mastère Spécialisé, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Mastère Spécialisé en Prévention et Rééducation des Lésions Sportives**

N.° d'Heures Officielles: **1.500 h.**

Approuvé par la NBA



tech université technologique

Délivre le présent
DIPLÔME
à

Mme/M. _____ avec n° d'identification _____
Pour avoir finalisé et accrédité avec succès le programme de

MASTÈRE SPÉCIALISÉ
en

Prévention et Rééducation des Lésions Sportives

Il s'agit d'un diplôme spécialisé octroyé par cette Université d'une durée de 1.500 heures, débutant le dd/mm/aaaa et finalisant le dd/mm/aaaa.

TECH est une Institution Privée d'Enseignement Supérieur reconnue par le Ministère de l'Enseignement Public depuis le 28 juin 2018.

Fait le 17 juin 2020


Pre Tere Guevara Navarro
Rectrice



Université en ligne officielle de la NBA


Ce diplôme doit impérativement être accompagné d'un diplôme universitaire reconnu par les autorités compétentes afin d'exercer la profession dans chaque pays. Code Unique TECH: AFW0R235 tech@univ-technologique.com/diplomes

Mastère Spécialisé en Prévention et Rééducation des Lésions Sportives

Types de matière	Heures
Obligatoire (OB)	1.500
Optionnelle (OP)	0
Stages Externes (ST)	0
Mémoire du Mastère (MDM)	0
Total	1.500

Distribution Générale du Programme d'Études		Heures	Type
Cours	Matière		
1°	Entraînement personnel	150	OB
1°	Travail préventif pour la pratique du sport	150	OB
1°	Structure de l'appareil locomoteur	150	OB
1°	Évaluation de la condition physique, fonctionnelle et biomécanique	150	OB
1°	Blessures courantes chez les athlètes	150	OB
1°	L'exercice pour la réadaptation des Blessures Sportives	150	OB
1°	Pathologies fréquentes de l'appareil locomoteur	150	OB
1°	Exercice pour la récupération fonctionnelle	150	OB
1°	Nutrition pour la Réadaptation et la Récupération Fonctionnelle	150	OB
1°	Coaching et business de l'entraîneur personnel	150	OB


Pre Tere Guevara Navarro
Rectrice



*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future
santé confiance personnes
éducation information tuteurs
garantie accréditation enseignement
institutions technologie apprentissage
communauté engagement
service personnalisé innovation
connaissance présent qualité
en ligne formation
développement institutions
classe virtuelle langues

tech université
technologique

Mastère Spécialisé
Prévention et Rééducation
des Lésions Sportives

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Mastère Spécialisé

Prévention et Rééducation des Lésions Sportives

Approuvé par la NBA

